DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok IV. — 1908. **Nr. 12.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

TREŚĆ: † Ś. p. Antoni Durski. — Gimnastyka popisowa. — Popęd do ruchu i jego potrzeba. — Sporty zimowe — jako ćwiczenia sokole. — Nauka i ćwiczenia narciarskie.

†

Antoni Durski

Naczelnik Sokoła-Macierzy, Naczelnik Związkowego Gr. nauczycielskiego, ur. w r. 1854, zmarł 6. listopada 1908, w 40 roku służby sokolej.

Przez lat 40 pozostawał w służbie sokolej. Rozpoczął ją studentem w r. 1868, przez całe życie został jej wierny, aż do ostatniego tchnienia. Początkowo jako „Vorturner“, od r. 1875 zaś jako Naczelnik Sokoła lwowskiego, przebolał z nim razem pierwszy, pełen niedokrewności okres jego życia. W miarę rozwoju idei sokolej radował się jej rozkwitem, wkońcu dożył owoców swojego pierwszego zasiewu.

A siewcą pierwszym na niwie sokolej był — nie kto inny — tylko ś. p. Antoni Durski.

Niewielu pozostało przy życiu tych, którzy świadkami byli jego pierwszej w Sokole pracy, bo też nie

wielka garstka ludzi stała wówczas pod znakiem sokolim. Ale ci, którzy jeszcze żyją i nie zapomnieli tych początków kiełkowania sokolego — ci, którzy stawali do pracy przy Durskim, zachęceni Jego słowem, ci którzy zdala śledzili Jego wysiłki w kierunku stworzenia „członków czynnych", członków t. zw. gimnastykujących, (których wonczas zupełnie brakło w Sokole), ci wszyscy przyznają wraz ze mną, świadkiem najstarszym Durskiego pracy sokolej, że nie kto inny, tylko On dał fundament idei i rozwojowi Sokolstwa.

Gdy w r. 1875 mianowano Durskiego kierującym nauczycielem gimnastyki w Sokole lwowskim, gdy tu nie zastał żadnego członka ćwiczącego, nakłonił swoich najbliższych kolegów szkolnych do wstąpienia do Sokoła i zgromadził obok siebie w ten sposób skromny zastęp ludzi młodych, którzy, ćwicząc pod Jego kierunkiem, pomagali Mu w dalszem pomnażaniu „ćwiczących".

Stan taki, trwał niemal aż do roku 1880, w którym to czasie na sali sokolej doliczyć się można było 30—40 ćwiczących Sokołów. Zastęp ten — to zwycięstwo pracy Durskiego! Odtąd życie Sokoła mknie zdrowym, raźnym krokiem. Powstaje własny gmach sokoli, ustępuje ślepota na ideę sokolą, budzi się siła organizacyjna, impuls czynu idzie w kraj. Powstają gniazda sokole w miastach i na prowincji, które Macierz sokola w wycieczkach agitacyjnych z Durskim na czele pobudza do wytrwałego czynu, Sokolstwo przyjmuje widome znaki: strój i sztandary, całe społeczeństwo polskie zaczyna rozumieć Sokoła, popiera go, przystępuje do organizacyi gniazd w coraz mniejszych środowiskach. Ostatecznie Zlot w r. 1892, powstanie Związku sokolego i wybór Durskiego Naczelnikiem całego Sokolstwa koronuje Jego pracę.

Durski zasłużył sobie na miano Ojca Sokolstwa polskiego. Dał On początek nie tylko trwałemu życiu zastępom ćwiczących — ale przyłożył rękę do stworzenia polskiego słownictwa i literatury gimnastycznej, a kierownictwem wielu kursów gimnastycznych wykształcił liczny zastęp nauczycieli i naczelników sokolich.

Wykrzesany ogień przerósł zaiste Jego pierwsze marzenia. Dziesiątki tysięcy Sokołów, stojących dziś pod sztandarami „Boga rodzicy" i dalszy bezustanny rozróst tych zastępów, to plon, pierwszej użyźniającej glebę sokolą — dłoni Durskiego.

Niechaj Mu za to będzie chwała! Niechaj imię Durskiego pozostanie w czci u potomnych, a duch Jego ożywia, w miliony rozmnożone, zastępy sokole. *E. Cenar.*

Gimnastyka popisowa.

Ćwiczenia maczugą dwojakiem.

(Dokończenie).

VI. ćwiczenie.

Uwaga: W Nr. 8. »Dodatku« z r. 1908 w artykule tej samej treści przy V. ćwiczeniu pod 1 *a* i 2 *a* zapomniano załączyć rycinę Fig. 8. — którą podajemy niniejszem.



Fig. 8.



Fig. 9.

a)

Lewe ramię.

1. ¼ koła dużego do poł. ram. w górę.

2—4 koło duże na zewnątrz do poł. ram. w górę.

5—8. koło do środka za głową z ugięciem przedram. do poł. ram. w górę.

Prawe ramię.

1. Jak pod 1 lewem ram.

2—4. koło do środka za głową, z ugięciem przedram. do poł. w górę.

5—8. koło duże na zewnątrz do poł. ram. w górę.

b)

1. ¾ koła dużego do środka do poł. ram. w bok w lewo.

2. koło małe (z ugięciem ram.) za głową do poł. ram. w bok w prawo.

3. Jak pr. ram. pod 2 *b*.

4. Jak (l. r.) pod 2.

5. ¾ koła dużego do środka do poł. ram. w górę.

1. ¾ koła dużego na zewnątrz do poł. ram. w bok w lewo.

2. ½ koła dużego w dół do poł. ram. w bok w prawo.

3. Jak lewem ram. pod 2 *b*. do poł. ram. w bok w lewo.

4. Jak (pr. r.) pod 2.

5. ¾ koła dużego na zewnątrz do poł. ram. w górę.

Lewe ramię.

6. koło małe za głową do do środka (Fig.) 9).
7. koło małe przed twarzą przy prawym barku.
8. Jak pod 6 — do poł. ram. w górę.

Prawe ramię.

6. koło małe za gfową na zewnątrz.
7. koło małe przed twarzą, ręka przy prawym barku (F. 9.)
8. Jak pod 6 — do poł. ram. w górę.

c)

Lewe ramię.

1. koło duże do środka.
2. $^3/_4$ koła do środka do poł. ram. w bok w lewo.
3. Jak pod 2 *b* VI. ćwicz. do poł. ram. wprzód w prawo.
4. $^1/_2$ koła — jak pod 3 *b* VI. ćwicz. do poł. ram. w bok w lewo.
5. Jak pod 5 *b* VI. ćwicz. koło na zewnątrz.
6. Jak pod 6 *b* VI. ćwicz. prawe Fig. 9.
7. Jak pod 7 *b* VI. ćwiczenie prawe.
8. Jak 6 *b* VI. ćwicz. do poł. ram. w górę.

Prawe ramię.

1. koło duże na zewnątrz.
2. $^1/_2$ koła — jak pod 3 *b* VI. ćwicz. do poł. ram. wprzód w lewo.
3. $^1/_2$ koła — jak pod 2 *b* VI. ćwicz. do poł. ram. w bok w prawo.
4. Jak pod 2.
5. Jak pod 5 *b* VI. ćwicz. koło do środka.
6. Jak pod 6 *b* VI. ćwicz. przy lewej stronie głowy Fig 9.
7. Jak pod 7 *b* VI. ćwicz. przy lewym barku.
8. Jak pod 6 *b* VI. ćwicz. do poł. ram. w górę.

d)

Lewe ramię.

1. $^1/_2$ koła na zewnątrz do poł. w dół.
2. koło podręczne na zewnątrz do poł. w dół.

3—4. $^1/_4$ koła do poł. w przód w prawo — tu koło przyręczne do środka — poczem ram. w górę.

5. koło małe na zewnątrz za głową.

6—7. $^1/_4$ koła na zewnątrz do poł. w bok w lewo — tu koło przyręczne na zewnątrz (przed ram.) poczem do poł. w dół i koło przyręczne.

8. $^1/_4$ koła na zewn. do poł. w przód w prawo.

Prawe ramię.

1. $^1/_2$ koła do środka do poł. w dół.
2. koło przyręczne do środka do poł. w dół.

3—4. $^1/_4$ koła do poł. w bok w prawo — tu koło przyręczne do środka (przed ram.) — poczem ram. w górę.

5. koło małe do środka za głową.

6—7. $^1/_4$ koła do środka do poł. wprzód w lewo — tu koło przyręczne (za ram.) — poczem do poł. w dół i koło przyręczne.

8. $^1/_4$ koła do środka do poł. w bok w prawo.

VII. **ćwiczenie** (młynki).

a)

Lewe ramię.

1. 1/2 koła w dół do poł. w bok w lewo.
2. 3/4 koła do poł. w górę
3. koło małe na zewnątrz za głową.
4. Jak pod 2 — lecz całe koło.
5. Jak pod 3.
6. Jak pod 2.
7. Jak pod 3.
8. 3/4 koła na zewn. do poł. w przód w prawo (ram. skrzyżowane nad prawem).

Prawe ramię.

1. koło przyręczne na zewnątrz przed ram.
2. jak pod 2 lewem ram.
3. Jak 2 — lecz całe koło.
4. Jak pod 3 lewem ram.
5. Jak pod 3 lew. ram.
6. Jak pod 4 lew. ram.
7. Jak pod 3.
8. 3/4 koła do poł. w przód w lewo.

b)

1. 3/4 koła do środka — do poł. w górę.
2. koło małe do środka za głową.
3. koło całe do środka.
4. Jak pod 2.
5. Jak pod 3.
6. Jak pod 2.
7. Jak pod 3.
8. 3/4 koła do środka do poł. w bok w lewo.

1. 3/4 koła do środka do poł. w górę.
2. koło całe do środka.
3. koło małe do środka za głową.
4. Jak pod 3.
5. Jak pod 3.
6. Jak pod 2.
7. Jak pod 3.
8. 3/4 koła do poł. w bok w prawo.

c)

1. koło przyręczne na zewnątrz (przed. ram.)

2—3. 1/4 koła w dół — tu koło przyręczne za ciałem (jak 5—6 *b* w IV. ćwiczeniu) — następnie koło przyrzędne przed ciałem na zewnątrz.

4. 1/4 koła do poł. w przód w prawo.

5. koło przyręczne do środka za ram.

6. koło przyręczne do środka przed ram.

1. 1/2 koła dołem do poł. w przód w lewo.

2—3. 1/4 koła w dół — tu koło przyrzędne do środka, przed ciałem — następnie koło przyrzędne do środka za ciałem.

4. 1/4 koła do poł. w bok w prawo.

5. koło przyręczne do środka przed ram.

6 koło przyręczne do środka za ram.

Lewe ramię.	Prawe ramię.
7. 1/4 koła do poł. w górę — tu małe koło na zewnątrz za głową.	7. 1/4 koła do poł. w górę — tu małe koło do środka za głową.
8. koło małe na zewnątrz przed twarzą.	8. koło małe do środka przed twarzą.

d)

1. koło małe na zewnątrz za głową.	1. koło małe do środka za głową.
2. 1/4 koła do poł. w bok w lewo — tu koło przyręczne na zewnątrz przed ram.	2. 1/4 koła do poł. w bok w prawo — tu koło przyręczne na zewnątrz za ram.
3. koło przyręczne na zewnątrz za ram.	3. koło przyręczne na zewnątrz przed ram.
4—5. Jak pod 2–3 *c* VII. ćwiczenie.	4—5. Jak pod 2—3 *c* VII. ćwiczenie.
6. 1/4 koła do poł. w przód w prawo.	6. 1/4 koła do poł. w bok w prawo.
7. 1/2 koła w dół do poł. w bok w lewo.	7. koło przyręczne na zewnątrz przed ram.
8. koło przyręczne na zewnątrz przed ram.	8. 1/2 koła w dół do poł. w przód w lewo.

VIII. ćwiczenie (młynki).

a)

Lewe ramię.	Prawe ramię.
1. 3/4 koła do poł. w górę.	1. 3/4 kota do poł. w górę.
2 8. 1/2 taktu pozostawić ram. w górze — koło na zewn. — koło małe na zewnątrz za głową do poł. w górę.	2—8. koło do środka — koło małe za głową do poł. w górę.

b)

1. 3/4 koła na zewnątrz do poł. w przód w prawo.	1. 3/4 koła do środka do poł. w bok w prawo.
2 8. Jak pod 2–8 *c* VII. ćwiczenie.	2—8. Jak pod 2 8 *c* VII. ćwiczenie.

c)

1—8. Jak pod 1–8 *d* VII. ćwiczenie.	1-8. Jak pod 1—8 *d* VII. ćwiczenie.

d)

Lewe ramię.

1—8. Jak pod 1—8 *a* VIII. ćwiczenie.

Prawe ramię.

1—8. Jak pod 1 - 8 *a* VIII. ćwiczenie.

IX. ćwiczenie.

a)

Lewe ramię.

1. 3/4 koła do środka do poł. w bok w lewo.
2. koło przyręczne na zewnątrz za ram.
3. 3/4 koła do poł. w górę
4. koło małe na zewnątrz za głową.
5. koło małe na zewnątrz przed twarzą.
6. koło małe na zewnątrz za głową.
7. koło całe na zewnątrz do poł. w górę.
8. koło małe na zewnątrz za głową.

Prawe ramię:

1. 3/4 koła na zewnątrz do poł. w przód w lewo.
2. 1/2 koła w dół do poł. w bok w prawo.
3. 3/4 koła do poł. w górę.
4. koło całe na zewnątrz.
5. koło małe na zewnątrz za głową.
6. koło małe na zewnątrz przed twarzą.
7. koło małe na zewnątrz za głową.
8. koło całe na zewnątrz do poł. w górę.

b)

1. Jak pod 5 *a* IX. ćwicz.
2. Jak pod 4 *a* „
3. Jak pod 7 *a* „
4. Jak pod 4 *a* „

5—8. Jak pod 5—8 *a* „

1. Jak pod 5 *a* IX. ćwicz.
2. Jak pod 6 *a* „
3. Jak pod 5 *a* „
4. Jak pod 4 a „

5—8. Jak pod 5—8 *a* „

c)

1. Jak pod 5 *a* IX. ćwicz.
2. Jak pod 4 *a* „

3—4 1/2 koła w dół — koło przyręczne w tyle, jak pod 5—6 *b* IV. ćwiczenie.

5. Jak pod 4 *a* IX. ćwicz.
6. Jak pod 5 *a* IX. ćwicz.
7. Jak pod 4 *a* „
8. Jak pod 3 *a* „

1. Jak pod 5 *a* IX. ćwicz.
2. Jak pod 6 *a* „
3. Jak pod 5 *a* „

4—5. 1/2 koła w dół — koło przyręczne w tyle, jak pod 5 - 6 *b* IV. ćwiczenie.

6. Jak pod 5 *a* IX. ćwicz.
7. Jak pod 6 *a* „
8. Jak pod 5 *a* „

d)

1. Jak pod 4 *c* IX. ćwicz.

2—4. Jak pod 5—7 *c* „

5—6. Jak pod 3—4 *c* „

7—8. Jak pod 5—6 *c* „ do poł. w górę.

1-2. Jak pod 4—5 *c* IX. ćwiczenie.

3—5. Jak pod 6-7 *c* IX. ćwiczenie.

6—7. Jak pod pod 1-2 *d* IX. ćwiczenie.

8. Jak pod 1 *c* IX. ćwiczenie do poł. w górę.

E. C.

Popęd do ruchu i jego potrzeba.

Nasze ciało wymaga do utrzymania życia pewnej ilości pracy fizycznej. W dzisiejszych czasach, kiedy tylko pewna część ludzi pracuje fizycznie, a reszta umysłowo, koniecznem jest, aby u tych ostatnich ludzi ów brak ruchu naturalnego zastąpiły ćwiczenia fizyczne, które z powodu swego ułatwiania i przyśpieszania wymiany materyi w ciele są czynnikiem niezbędnym. Ta potrzeba ruchu objawia się jako popęd do ruchu tak samo, jak n. p. popęd do jedzenia. Potrzeba ruchu jest bardzo różnorodną i zależy od wieku, budowy ciała, sposobu odżywiania się, temperatury powietrza i t. d.

Jest ona największą u młodzieży, ponieważ wzrost wymaga szybkiej i obfitej wymiany materyi. Daje się też u niej łatwiej i prędzej zaspokoić, a niżeli u starszych, jednak to zaspokojenie nie będzie tak trwałem, jak u tych ostatnich.

Szczególny wpływ na potrzebę ruchu wywiera zdrowa budowa ciała, względnie dobry stan zdrowia i racyonalny sposób odżywiania się. Możemy twierdzić stanowczo: że »im zdrowszy jest człowiek, tem większy jest u niego popęd do ruchu«. Od dobrego zaś odżywiania się zależy siła mięśni, lecz — aby tę siłę utrzymać, potrzebną jest zawsze pewna ilość pracy.

Świadomie lub nieświadomie objawia się popęd do r chu szczególnie wtenczas, gdy ciało nasze przez dłuższy czas było w spoczynku. Odczuwamy wtedy jakiś osobliwszy niepokój. I tak; n. p. siedzenie staje się niewygodnem, człowiek kręci się i wyciąga. Taki naturalny popęd do ruchu musi być zaspokojony jakąś pracą fizyczną, gdyż w przeciwnym razie może się to szkodliwie odbić na naszem zdrowiu.

Należy jeszcze zwrócić uwagę na stosunek, jaki zachodzi między potrzebą ruchu, a popędem do ruchu. Im częściej pierwsze zaspakajamy — tem rzadziej będziemy odczuwali drugie. Brak ruchu bywa bardzo często powodem wielu chorób. Dlatego koniecznem jest dostarczyć zawsze organizmowi potrzebnej ilości ruchu zamiast, jak to często bywa, zaspakajać ów naturalny popęd środkami podniecającemi, jak alkoholem, kawą, herbatą i t. d. Naturalnie, że

czynność mięśni, powinna być dostosowaną do siły i budowy ciała. Zanadto wyczerpująca praca może być — dla słabszych organizmów — szkodliwą. Najlepiej nadają się: gimnastyka i ćwiczenia sportowe na wolnem powietrzu, które mogą i powinny być dostosowane do wieku, siły i rozwoju organizmu. *Fr. Kap.*

Sporty zimowe — jako ćwiczenia sokole.

W naszych ćwiczeniach sokolich za mało uwzględniamy tak letnie — ich i zimowe sporty. Jest to błąd — który rychłej domaga się naprawy. Już zaznaczyliśmy nieraz ważność ćwicz. sport. na świeżem powietrzu — nie będziemy się więc powtarzali.

Wobec zbliżającej się dogodnej pory — zwracamy dziś uwagę Towarzystw sokolich na sporty zimowe — które zaczynają u nas rozpowszechniać się coraz silniej i to powiększej części poza sferą sokolą — z inicyatywy osób prywatnych — klubów sportowych i. t. p. Ruch ten powinien nam być wskazówką, — powinien Towarzystwa sokole z impulsować do ujęcia go w swoje ręce — bo i Sokołowi najłatwiej przyjdzie zorganizować go należycie, a przezto zyskać całe masy zwolenników dla siebie.

Na ujęcie zimowych sportów w organizacyach sokolich nie potrzeba ani wielkich funduszów, ani specyalnych, fachowo wykształconych ludzi — wystarczą do tego skromne wkłady i ci wszyscy, którzy dla sprawy tej zechcą poświęcić nieco czasu i dobrej woli.

Nie masz tańszej organizacyi sportu zimowego — jak n. p. *a)* zimowe wycieczki piesze *b)* sport saneczkowy *c)* sport narciarski *d)* sport łyżwowy. Najdroższym możc jest sport łyżwowy — gdyż wymaga pewnych urządzeń — tudzież stale utrzymywanego »dobrego lodu« — co najwięcej wymaga kosztów. Żtego też sportu możemy tam — gdzie niema naturalnych warunków — jak stawów, jezior i rzek – zrezygnować. Pozostają nam jednak jeszcze inne sporty, które bez wkładów wielkich, bez przygotowań nadzwyczajnych – wejść mogą w program naszych ćwiczeń sokolich.

I tak — wycieczki piesze w zimie powinniśmy odbywać choćby tylko raz na tydzień, zbiorowo, n. p. w niedzielne popołudnia od godz. 3—5 ewent. 6 wieczorem. — Wszyscy, którzy w Sokole ćwiczą: młodzież szkolna, członkowie, sokolice winni do wycieczki takiej być dopuszczeni.

Ściśle o oznaczonej godzinie wyrusza wycieczka w drogę — ściśle (przynajmniej w początkach) wraca z powrotem.

Pierwsze wycieczki muszą być krótsze. Każdą następną stopniujemy przedłużeniem mety i tempem pochodu.

Wszelkie zatrzymania się w czasie takich wycieczek lub wstępowanie do karczem nie powinno mieć miejsca. — Młodzież mniej-

sza powinna w pierwszych wycieczkach powracać z połowy drogi do domu — rozumie się pod komendą delegowanych do tego członków — później meta dla nich może być przedłużana.

Z powrotem cała wycieczka wstąpić może do sokolni i tu, przy bufecie — złożonym ze szklanki herbaty czystej i bułki z masłem (razem 20 hal.) wytchnąć, ewent. w dalszym ciągu oddać się przyzwoitej zabawie.

Najbardziej ukwalifikowanymi aranżerami takich wycieczek — są członkowie komisyi zabawowej. — Ci bowiem najlepiej trafią we właściwy ton towarzyski całej wycieczki — Przedewszystkiem unikać należy w czasie wycieczek przymusu utrzymywania jakiejś formacyi rzędowej. Niechaj każdy idzie — jak chce i z kim chce, ale jednego musi przestrzegać, to jest trzymania się »kupy.« Swoboda w takiej wycieczce, to pierwszy warunek jej powodzenia — wycieczki te bowiem mają przedewszystkiem na celu zdrowie jednostki i towarzyskie zbliżenie się. — Pierwsze i drugie osiągniemy przebywaniem na świeżem powietrzu i dobrym humorem, jaki przy takiej swobodzie zapanuje.

Drugim z rzędu sportem sokolim powinna być jazda saneczkowa. Tę należy uprawiać w tych dniach, w których niema ćwiczeń w sokolni. Do tego sportu wystarczy upatrzyć odpowiednią stoczystość i z chwilą — gdy śnieg zalegnie ziemię — ogłosić publicznie, że Sokoli tor saneczkowy otwarty — stoi do dyspozycyi młodzieży, członków i sokolic. Każdy, kto ten sport pragnie uprawiać, winien sam zaopatrzyć się w saneczki, ewent. także w odpowiednie obuwie. W miarę rozwoju tego sportu — winien Sokół urządzać wyścigi saneczkowe o nagrody — to zachęci do sportu i ściąga tłumy widzów — który znów tę odnosi korzyść — że stojąc i przypatrując się wyścigom — przebywa kilka godzin na wolnem powietrzu i krzepi swe zdrowie.

Czyszczenie »toru saneczkowego« nie wielkie pociąga za sobą koszta. — Jedno lub dwurazowe przejechanie po nim pługiem w dni większych opadów śnieżnych zupełnie wystarczy — zresztą uczestnicy jazdy saneczkami sami chętnie wezmą się do czyszczenia toru — jeśli tylko podostatkiem będzie do tego łopat. Na ten cel można zresztą wprowadzić opłatę 10 hal. za użycie toru. Gniazda zasobniejsze, których stać na wydanie na ten sport nieco grosza — mogą tor naturalny ulepszyć uregulowaniem spadu, ewent. wybudowaniem szopy u mety dla widzów i sędziów i t. p.

Gniazda podkarpackie, które mają dobrą komunikacyę z większymi miastami — mogą przez urządzenie dobrego toru saneczkowego, i wyścigów ściągnąć do siebie znaczną ilość sportowców i wycieczkowców, którzy nie tylko na wyścigi — ale również do zwykłych ćwiczeń saneczkowych przybywać będą. — Gniazda nad wielkiemi stawami j. n. p. Janów. Gródek Tarnopol itp. mogą stworzyć przepiękny sport żaglowo-saneczkowy — na stawach swoich.

Do tego zachęcamy ich jak najbardziej, gdyż mieliby z tego również wielką korzyść.

Najpiękniejszym — ale też najforsowniejszym sportem zimowym jest sport narciarski. Najlepiej go uprawiać w terenach górzystych. Wielką rozkosz sprawia sport narciarski z zaprzęgiem końskim. Odbywać go należy na terenie nizinnym — na gościńcach, polach lub torach wyścigowych.

W końcu pozostaje jeszcze sport łyżwowy. Na tem polu Towarzystwa Sokole gdzieniegdzie stworzyły już wiele, zakładaniem torów ślizgawkowysh. Zalecamy jednak wprowadzenie: jazdy żaglowej na łyżwach i gier na lodzie, jak n. p. Hokey. *E.*

Nauka i ćwiczenia narciarskie.

Napisał **Roman Kordys.**

Narty w nowoczesnem pojęciu, mają dwa odmienne i niezależne od siebie znaczenia: są środkiem komunikacyi i przyrządem sportowym. Jako środek komunikacyi nie znalazły u nas narty dotychczas zastosowania; — jako przyrząd sportowy przed niewielu laty »odkryte«, dziś są stale i nieodłącznie z górami związane. Przed kilkunastu jeszcze laty zaledwie dostrzegalna różnica dzieląca te oba pojęcia, pogłębiła się dziś niermiernie. Różnice w przyrządach, jak i »technice« jazdy w górach i na równinie stały sie nawet dla laików zrozumiałe. To też obecnie narciarz-sportowiec będzie się poruszał leniwie i powoli na olbrzymich płaszczyznach śnieżnych a ten, który potrafi na chyżych »deskach« przebiegać zdumiewające dalekie przestrzenie, stanie bezradny wobec stromych stoków śniegiem okrytych gór.

Z góry zaznaczamy, że temat nasz ogranicza się wyłącznie do wskazówek o nauce i ćwiczeniach narciarskich w zrozumieniu sportowem, a więc turystyczno-narciarskiem.

Zadaniem przeto naszem będzie podać uwagi o przyrządach, do uprawiania narciarstwa nieodzownie potrzebnych, t. j. o narcie i kiju, oraz zapoznać czytelnika z przyjętym dziś ogólnie systemem nauki jazdy na nartach. Nie potrzebujemy dodawać, że wskazówki te będą krótkie i zwięzłe, i nie roszczą sobie bynajmniej pretensyi do wyczerpującego przedstawienia przedmiotu[1]).

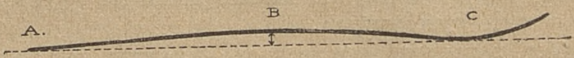
Narty i kij.

Narta, używana do celów sportowych, zarówno do skoku, jak do wycieczek górskich, posiada kształt ok. 2 m. długiej, a nie cały

---

[1]) Wskazówki poniższe zaczerpnięte są z broszury „Narty i ich użycie", pióra tegoż autora, wydanej nakładem Karpackiego Tow. Narciarzy, Lwów 1908 (cena 50 hal.) do nabycia w księgarni u Altenberga we Lwowie.

decymetr szerokiej deski, której ku górze wygięty, zwężający się stale koniec, stanowi szczyt narty, a w połowie umieszona uprząż służy do silnego przymocowania stopy do narty. Prócz wygięcia szczytowego posiadać musi każda narta wypuklenie pod uprzężą, nadające jej kształt lekko ku górze wygiętego łuku. Celem wy-



puklenia jest zrównoważenie ciężaru narciarza, winno być ono zatem tylko tak wielkie, aby narta w użyciu posiadała pod nogą kształt linii prostej. Zwyczajnie wynosi to wypuklenie $1^1/_2$ do 2 cm.

Przy zakupnie nart trzy rzeczy należy wziąć pod rozwagę: wielkość, materyał drzewny i uprząż.

Wielkość nart. Wymiary nart zależą od wysokości i wagi narciarza, oraz od terenu, w którym są używane. Długość narty zwiększa się z wysokością narciarza, szerokość z jego wagą, im bardziej wreszcie górzysty teren, tem krótsze odpowiadają mu narty. Wszystkie te czynniki uwzględnia następująca tabela (podana przez M. Zdarsky'ego), będąca dziś w powszechnem użyciu.

a) W terenie górzystym:

Ciężar ciała narciarza	Szerokość narty	Wysokość narciarza	Dłudość narty
poniżej 60 kg.	6 cm.	130—150 cm.	130 – 150 cm.
		150 – 160 „	165 „
		160 – 165 „	180 „
60—80 „	7 „	165 – 170 „	190 „
		170—175 „	200 „
		175—180 „	210 „
ponad 80 „	8 „	180 – 185 „	220 „
		185—190 „	230 „

b) W terenie pagórkowatym zwiększyć długość o 15 do 20%.

c) W równinie zwiększyć długość 30 do 40%.

Materyał drzewny. Wytrzymałość nart zależy głównie od materyału i tegoż obrobienia. Należy przeto nabywać tylko pierwszej jakości wyroby. Najlepsze i najpowszechniej używane są narty z drzewa jesionowego. Przy zakupnie zwracać należy przedewszystkiem uwagę na kierunek słojów. Słoje winne iść możliwie równolegle do głównej osi i do postawy narty. Szczególnie ważnym jest równoległy kierunek narty przy wygięciu szczytowem i pod uprzężą.

Pozatem stwierdzono, że lepsze są narty z szerszymi słojami (bardziej oddalonymi od siebie). Unikaj nart z sękami!

Uprząż służy do stałego przymocowania narty do nogi narciarza i umożliwia mu kierowanie nią. Dobra uprząż posiadać winna następujące dwie właściwości: 1) umożliwiać jak najszersze pole ruchów stopie w kierunku pionowym, pozwalając n. p. uklęknąć na narcie; 2) ograniczyć do możliwych granic poziome ruchy stopy t. j. wymykanie się pięty poza nartę. Ze wszystkich istniejących dziś systemów, wymaganiom tym odpowiada najlepiej t. zw. uprząż Lilienfeldzka (znana także pod nazwą »Alpen-Skibindung«) wynalazku M. Zdarsky'ego. Uprząż ta sporządzona ze stali umożliwia w jak najszerszym stopniu wytężeniu mięśni. Posiada przeto szczególne znaczenie z jednej strony dla początkujących, dając możność znacznie szybszego i z mniejszym nakładem pracy połączonego nauczenia się jazdy na nartach, z drugiej strony dla narciarzy, podejmujących wycieczki górskie w bardzo trudnych terenach i przy złych warunkach śniegowych. Posiada ona dalej te zalety, że nie wymaga specyalnego obuwia, da się z łatwością przystosować do wielkości nogi i nie psuje się przez długie lata.

Inne uprzęże, a jest ich legion cały, wymagają znacznie dłuższego czasu nauki, ale dobremu narciarzowi oddają również znakomite usługi. Najwięcej rozpowszechnione są uprzęże rzemienne Huitfeldt'a, oraz zaopatrzone w stałą gurtową podeszwę (»balata«), z tych ostatnich w Norwegii najbardziej rozpowszechniony model Ellefsen'a. Wymagają one przedewszystkiem dokładnego przystosowania do obuwia narciarza.

Kij. Nieodłącznym towarzyszem narciarza na wycieczkach, oddającym mu również dobre usługi przy nauce, jest kij. Z rozmaitych tu używanych rodzajów najlepszym okazał się silnie okuty kij bambusowy, $3\frac{1}{2}$ do $4\frac{1}{2}$ cm. grubości, mniej więcej długości nart. Dobrzy narciarze używają kijów znacznie krótszych, sięgających zaledwie ramion. Podwójne kije, jakoteż talerzyki u dołu przeszkadzające zbytniemu zagłębianiu się kija w śnieg, nadają się głównie do równin. Kij bambusowy jest bardzo silny, chronić go jednak należy przed uderzeniami, ponieważ pęka łatwo.

Przechowywanie i obchodzenie się z nartami. Narty należy po każdem użyciu powlec olejem lnianym, pokostem, lub mieszaniną oleju i nafty. Przez lato przechowuje się je napięte w miejscu suchem, chłodnem i, o ile te możliwe, ciemnem. Napinając narty, łączymy je podstawami i ściągnąwszy rzemieniami u dołu i poniżej szczytowego wygięcia, wkładamy między narty w okolicy uprzęży klocek kształtu graniastosłupa 3 do 4 cm. szeroki. W ten sposób utrzymuje się stale wypuklenie nart pod uprzężą. Smarowanie nart przez lato jest polecenia godnem.

Nauka.

Uwagi wstępne. Nie ma lepszego sposobu szybkiego nauczenia się jazdy na nartach, jak ćwiczenie pod kierownictwem dobrego i doświadczonego narciarza. Nie mniej dobrze jest, chociażby ogólnikowo, zaznajomić się z ogólnemi zasadami umiejętności jazdy na nartach. Wskazówki, które poniżej podajemy, mogą także służyć narciarzowi — samoukowi, szczegółowe wyjaśnienia znajdzie on w specyalnych podręcznikach.

Dla każdego, mającego zamiar oddać się sportowi narciarskiemu, szczególnie ważnem jest pytanie, czy trudną jest nauka i jak długo trwać ona musi. Jest jasnem, że zależy tu wiele od indywidualnych zdolności narciarza. W każdym razie wstępne ćwiczenia na nartach są daleko łatwiejsze i przyjemniejsze od pierwszych prób w ślizganiu się na łyżwach, a widoczne postępy i wprawa przychodzą szybciej, niż ich się spodziewać możemy. To też pod dobrem kierownictwem nie trudno już po tygodniu codziennych ćwiczeń dojść do takiej wprawy, aby módz podejmować pół i całodniowe wycieczki w łatwym terenie górskim. Tam zebrane doświadczenia pozwolą nie jednemu w tym samym jeszcze sezonie, w którym po raz pierwszy założyło się narty na nogi, na podejmowanie trudnych, pierwszorzędnych nawet wycieczek szczytowych.

Do wstępnych ćwiczeń obieramy gładki i szeroki łan śniegu, zaścielający niezbyt stromy (do 20°) stok pagórka, a przechodzący u dołu w równinę. Prócz nart i kija zaopatrzyć się należy do ćwiczeń w parę dwudzielnych rękawic wełnianych, zachodzących po łokcie na rękawy ubrania. Przy większych mrozach konieczną jest czapka z ochraniaczami na uszy. Rozpoczynamy od ćwiczeń na równinie.

Postawa zasadnicza. Narty równolegle ustawione, oddalone od siebie ok. 10 cm. Ciężar ciała spoczywa nie na całej stopie, lecz na przedniej jej części (pięta leży wprawdzie na nartach, jest jednak nieobciążona). Kij oburącz skośnie trzymany (u dołu nachwytem, u góry podchwytem[1]), dotyka końcem śniegu w odległości ok. 3/4 m. od boku narty.

Chód po równinie. Cały ciężar ciała przenosimy na jedną nogę, drugą wysuwamy (nie podnosząc narty) w przód i w tej chwili wykonujemy wypad w przód, t. zn. pochylamy nagłym ruchem tułów ku przodowi, przenosząc ciężar ciała na wysuniętą nogę, którą zginamy silnie w kolanie. Charakterystycznego w zwykłym chodzie odepchnięcia się tylną nogą niema. Dzięki wypadowi posuwamy się, ślizgając nieco, w przód, dociągając równocześnie drugą nartę. Gdy ślizganie się ustaje, wykonujemy wypad drugą nogą itd.

Narty utrzymywać zawsze równolegle i nie odrywać ich nigdy od śniegu. Kija używamy wyjątkowo w chwyli tracenia równowagi,

---

[1]) We wszystkich bez wyjątku wypadkach, w których kij trzymamy oburącz, chwytamy u dołu nachwytem, u góry podchwytem.

najlepiej jednak ćwiczyć chód bez kija. Na twardym śniegu lub gładkiej drodze używamy również kija do odpychania się. Kto posługuje się nartami tylko w równinach, winien obok dłuższych nart używać dwu kijów. W ten sposób łatwo osiągnąć przy dobrym śniegu szybkość 8 do 9 km. na godzinę.

Obrót. Aby obrócić się o 180°, używamy sposobu, uwidocznionego poniżej.



Objaśnienie: Grubsze kreski oznaczają prawą nartę, rękę i nogę, cienkie lewą. Obracając się, jak na rysunku, w lewo, wysuwamy z postawy zasadniczej (kij po prawej stronie w odległości ok. 1 m.) silnym ruchem lewą nartę w przód i do góry, tak, aby stanęła pionowo, dotykając dolnym końcem śniegu w okolicy szczytu narty prawej (rysunek pierwszy). Z tej postawy, obracając się silnie w biodrach, zakreślamy nartą (dolny koniec spoczywa wciąż na śniegu), łuk na zewnątrz (zatem na lewo), aby przejść do pozycyi, uwidocznionej na rysunku drugim. Ciężar ciała na obu nogach, kolana lekko ugięte. Teraz przekładamy kij dookoła siebie i, uwolniwszy prawą nogę od ciężaru, zataczamy nartą prawą (szczyt do góry!) łuk, aby postawić obie narty obok siebie (rysunek trzeci). — Obracając się w prawo, postępujemy zupełnie tak samo, zamienić tylko należy w objaśnieniu wyraz »lewo« na »prawy« i przeciwnie.

Obrót ćwiczymy początkowo na równem z kijem, nastepnie bez kija. Doszedłszy do pewnej wprawy, ćwiczymy na coraz stromszych stokach z kijem i bez niego. Wykonując obrót na pochyłości, zaczynamy na bardzo stromych stokach nartą dolną[1]), na mniej stromych górną; ostatni sposób jest zawsze korzystniejszy.

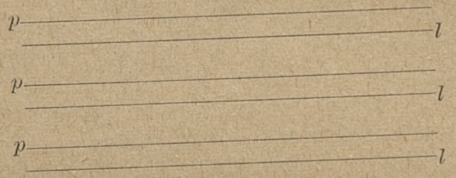
Wychodzenie w górę. Jeżeli pochyłość stoku jest bardzo nieznaczna (do 12°) posuwamy się wprost pod górę w sposób zupełnie podobny do chodu na równinie. W razie ześlizgiwania się w tył podnosimy przód narty nieco do góry i stąpamy nim silnie. Jeżeli to nie pomaga, koniecznym jest wychodzenie w zakosy (zygzak). Idziemy przeto skośnie do stoku, trzymając kij po stronie góry i zacinając nartami. Przez zacinanie (wcinanie) rozumiemy takie

[1]) Przez nartę dolną rozumiemy nartę, znajdującą się przy staniu na pochyłości po stronie doliny, przez nartę górną przeciwną.

ustawienie nart, że nie spoczywają one płasko na śniegu, lecz tkwią w nim jedną (po stronie góry) krawędzią. Chcąc iść jaknajbardziej stromo, możemy, jak już poznaliśmy, podnosić przód narty do góry i stąpać nim silnie. W ten sposób, posuwając się w przód, wykonujemy po pewnem czasie obrót, idziemy w przeciwnym kierunku i tak dalej coraz wyżej. Kierunek drogi takiej — a jest to najlepszy i najpowszechniej używany sposób posuwania się do góry — ma kształt zakosów.

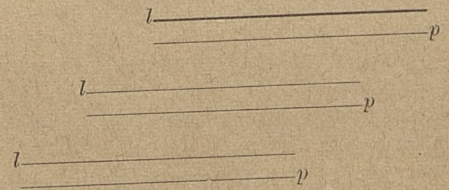
Uczącemu się umykają częstokroć podczas wychodzenia do góry narty wstecz. Najłatwiej powstrzymać toześlizgiwanie się przez uklęknięcie jednem kolanem w śnieg obok narty. Gdy dzieje się to przy wychodzeniu skosem, należy uklęknąć kolanem, odpowiadającem narcie górnej.

Gdy z jakichkolwiek powodów (n. p. na drogach leśnych) nie ma miejsca na wychodzenie w zakosy, posługujemy się schodkowaniem, t. zn. idziemy zupełnie bokiem do stoku, stawiając narty poziomo, coraz wyżej, równolegle do siebie. Ślad schodkowania jest następujący:



Kij przy schodkowaniu można także trzymać po stronie doliny.

Często używa się na bardzo stromych zboczach schodkowania skośnego. Na czem polega, łatwo zrozumieć z poniższego przedstawienia śladów:



Zjazd. Główny urok narciarstwa, któremu sport ten zawdzięcza tylu zwolenników, leży w przyjemności szybkiego i długiego zjazdu. Ćwiczyć się w zjeździe należy początkowo na małych pochyłościach i to naprzemian z kijem i bez niego. Szczególną wagę kłaść należy na zjeżdżanie bez kija, ustawiczne używanie tegoż uczy narciarza nadużywania pomocy kija i brzydkiego stylu w jeździe.

Zasadnicza postawa przy zjeździe jest następująca. Narty równolegle trzymane i jak najbliżej siebie (ok. 10 cm. oddalenia), jedna narta wysunięta o długość stopy ku przodowi. Ciężar ciała

spoczywa głównie na narcie i nodze, w tyle stojącej i zgiętej nieco w kolanie, — noga w przód wysunięta jest niemal wyprostowana i nieobciążona. Ciało całe w przód podane (lecz nie zgięte), tak, aby oś główna ciała stała prostopadle do nart. Im większa przeto stromość zjazdu, tem większe pochylenie ciała.

Najczęściej popełniany błąd przy zjeździe, to zbyt małe pochylenie i podanie ciała ku przodowi. Uczący się niema odwagi podać się całym ciężarem w dół przed siebie, w skutek czego narty uciekają w przód i następuje nieodzownie upadek[1]). Starać się przeto należy zawsze zachować uczucie, że górna część ciała ciągnie narty i nogi za sobą, a nie narty ciało.

W razie zjeżdżania z kijem, trzymamy go z boku jedną ręką lub oboma, zupełnie wolno. Nigdy nie zjeżdżać z kijem między nogami — niema bowiem mniej estetycznego sposobu zjazdu, od jazdy na kiju metodą, używaną przez chłopców na drewnianych konikach. Nigdy nie obciążać kija ciężarem własnym. Jak używać kija do hamowania, zobaczymy poniżej. Zważać na to, by ślad nart po zjeździe przedstawiał się jako dwie regularne, blizkie sobie i równoległe bruzdy. — Zły narciarz zostawia ślady szerokie i nierównoległe.

Rozpoczynając ćwiczenia w zjeździe na niewielkich pochyłościach, przechodzimy powoli do coraz stromszych, wreszcie do terenów falistych. Jak postępujemy w razie nagłych zmian w nachyleniu zjazdu każdy sam wyrozumi.

Zjeżdzać w dół możemy: albo wprost z kierunkiem stoku, albo też ukośnie do niego. Zjazd skosem różni się tem tylko od zjazdu wprost, że wymaga zacinania nartami. Zjeżdżając skosem, możemy, rzecz jasna, na stromych stokach obierać dowolnie małe nachylenia zjazdu. W razie zjeżdżania z kijem trzymamy go w tym wypadku oburącz zawsze po stronie góry.

Pewne trudności przedstawia rozpoczęcie jazdy na pochyłości: potrzeba bowiem przenieść narty z położenia poprzecznego do pochyłości, w położenie, odpowiadające kierunkowi stoku. Najłatwiejszy sposób rozpoczęcia zjazdu jest następujący. Przypuśćmy, że stoimy na stoku w ten sposób, że górę mamy po prawej stronie. Wtedy lewą (dolną) nartę podnosimy i umieszczamy na prawej po za piętą prawej nogi w ten sposób, że obie narty są pod kątem prostym skrzyżowane. Kij, oburącz trzymany, tkwi końcem po lewej stronie. Nagłym ruchem wysuwamy nartę lewą ku dołowi i przeniósłszy na nią cały ciężar, dostawiamy w czasie jazdy prawą nartę.

Już bardzo rychło doznaje uczący się uczucia zbyt wielkiej szybkości w zjeździe i szuka sposobów jej powstrzymania. Zmniejszać

---

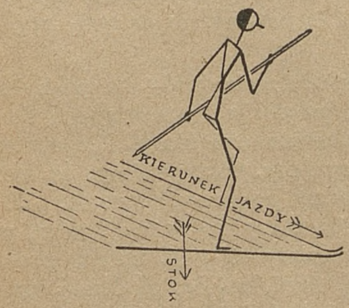
[1]) Znaczne trudności dla początkującego przedstawia powstanie na nogi po wywróceniu się na pochyłości. Nie ma w tem jednak nic trudnego, o ile przedewszystkiem doprowadzimy narty w jakikolwiek sposób do położenia poziomego u dołu. W wypadku, gdy zbyt głęboki śnieg nie pozwala podeprzeć się ramionami przy powstaniu, opieramy się na poziomo na śniegu położonym kiju.

i powstrzymywać szybkość biegu możemy: albo przy pomocy kija, albo też zastosowując osobne sposoby ułożenia i trzymania nart.

Hamowanie kijem wykonujemy w sposób następujący. Okuty koniec kija, trzymanego oburącz tak, aby dolna ręka odpychała, a górna przyciskała kij do ciała, zagłębiamy silnie w śnieg obok narty. Najczęściej popełniany tu błąd, polega na tem, że koniec kija tkwi w śniegu zbyt daleko w tyle, wtedy narciarz zwisa wstecz całem ciałem na kiju, narty uchodzą w przód i choćby nawet nie nastąpiło wywrócenie się, rezultat hamowania będzie bardzo znikomy. Koniec kija przeto jak najbliżej uprzęży!

W razie konieczności zjeżdżania stromemi i zlodowaciałemi ścieżkami, uciekamy się do następującego sposobu hamowania. W przysiadzie siadamy jednem udem na kiju i na pięści chwytającej kij możliwie nizko, drugą ręką, którą opieramy łokciem na kolanie, przyciągamy kij silnie do siebie. W miarę mniejszego lub większego nacisku wywieranego na kij możemy szybkość zjazdu dowolnie zmniejszać, a nawet zupełnie wstrzymać. Konieczność uciekania się do tego sposobu hamowania zachodzi jednak bardzo rzadko.

O ile wogóle hamowanie przy pomocy kija, to sposób najczęściej mało skuteczny, dość męczący i niezbyt estetyczny, o tyle powstrzymywanie biegu zapomocą specyalnego ułożenia nart posiada nadzwyczaj szerokie zastosowanie i rozwinęło się w osobny system, umożliwiający zarówno zachowanie dowolnie małej szybkości na stromszych pochyłościach, jak też zatrzymanie się w najszybszym biegu. Twórcą tego systemu jest słynny narciarz, twórca alpejskiej (lub t. zw. Lilienfeldzkiej) szkoły narciarstwa i wynalazca uprzęży alpejskiej Maciej Zdarsky. Podstawową i istotną pozycyą, na której opiera się system Zdarsky'ego jest pług.



Pług. Zasadnicza postawa przy pługu jest następująca. Ze zwyczajnej postawy, jaką zajmujemy stojąc na stoku, lub zjeżdżając skosem, a więc narty równoległe, wcięte krawędzią, kij po stronie góry, przenosimy ciężar ciała na nartę górną, a nogę jej odpowiadającą zginamy (tę nartę nazywamy kierującą), nartę dolną uwalniamy zupełnie od ciążaru i ustawiamy tak (noga wyprostowana!), że szczyt jej leży tuż obok szczytu narty kierującej, końce zaś obu nart są od siebie jak najdalej odsunięte (tę nartę nazywamy płużąca). Narta płużąca płasko (nie wcięta). Ciało podane ku przodowi i oparte na kiju, który trzymany oburącz jak najbliżej śniegu. — Gdy w tej pozycyi rozpoczniemy zjazd, narta płużąca będzie zgarniała śnieg i powstrzymywała szybkość. Zależnie od mniejszego lub większego oddalenia końców nart od siebie, skutek zapierania będzie

mniejszy lub większy. Kierunek zjazdu pługiem odpowiada kierunkowi narty kierującej, możemy przeto zjeżdzać zarówno skosem w dowolnym nachyleniu, jak też wprost w dół w kierunku pochyłości. Gruntowna znajomość i wyćwiczenie się w zjeździe pługiem jest konieczne. Główne zasady: narta płużąca zupełnie uwolniona od cięźaru, końce nart oddalone, szczyty razem, ciało podane ku przodowi. Ćwiczyć należy odrazu na stromych pochyłościach i kłaść nacisk głównie na zjazd z kijem.

Zatrzymanie się. Skręt. Zmiana kierunku zjazdu. Jeżeli przy zwyczajnem zjeżdzaniu zastosujemy nagle pług, a zarazem wetniemy silnie nartę płużącą, nastąpi natychmiastowa zmiana kierunku, narty zwrócą się w bok i zakreśliwszy łuk (ćwierćkole) zatrzymają się w miejscu. Gdy więc chcemy zatrzymać się, zakreślając łuk n. p. na prawo, wtedy obciążamy z całą siłą nartę prawą i przybrawszy lewą pozycyę płużącą, wcinamy ją w śnieg, pochylamy się na prawo i skręcamy ciałem w tę stronę. Kij znajduje się po stronie prawej. Im większa energia i szybkość, z jaką wykonujemy pług, tem krótszy łuk zatoczony i szybsze zatrzymanie. Nagłe zatrzymanie szybkiego biegu w jednej chwili i niemal w jednem miejscu nazywamy skrętem[1]).

Ćwicząc nie przystępujemy od razu do skrętu ze zjazdu wprost w dół, lecz usiłujemy zatrzymać się podczas zjazdu skosem. Jest to w każdym razie łatwiejsze, bo łuk w tym wypadku jest daleko mniej ostry. Zważać również należy, by nie nabierać jednostronnej wprawy w skręcie i umieć skręcać zarówno w lewo, jak w prawo.

Pługu możemy użyć nie tylko do zatrzymania zjazdu, lecz także do zmiany kierunku. Zastosowanie bowiem pługu w mniejszym stopniu, nie doprowadzającym do zatrzymania, powoduje odchylenie od dotychczasowego kierunku. Gdy chodzi o bardzo nieznaczną zmianę kierunku wystarcza tylko wcięcie nart i przechylenie ciała w odpowiednią stronę.

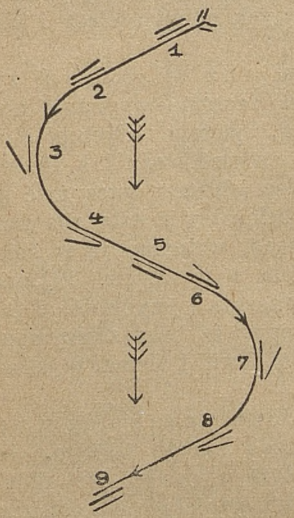
Zjazd w zakosy. Posiadając znajomość jazdy pługiem, skrętu i zmiany kierunku zjazdu, możemy zjeżdżać z dowolnie stromych i trudnych pod względem narciarskim pochyłości. Ze stromych stoków zjeżdżamy w sposób odwrotny do wychodzenia do góry w zakosy. Zjeżdżając skosem (na bardzo stromych stokach w postawie płużącej), zatrzymujemy się zapomocą skrętu w dowolnem miejscu i wykonawszy obrót, zjeżdzamy skosem w przeciwną stronę. Kij zawsze po stronie góry. Ślady zjazdu w zakosy i wychodzenia do góry są do siebie zupełnie podobne.

Wąż. Zjazd w zakosy posiada tę wadę, że pozbawia narciarza przyjemności długiego, nieprzerwanego zjazdu, prócz tego ciągłe wykonywanie obrotu zabiera wiele czasu. Aby tego uniknąć używamy sposobu zjeżdżania zwanego wężem.

---

[1]) Inne, od skrętu zupełnie odmienne i znacznie trudniejsze sposoby zatrzymania się są t. zw. »telemark« i »christiana«. Bliższe szczegóły znajdzie czytelnik w podręcznikach specyalnych.

Aby z kierunku zjazdu skosem od *1* do *2* przejść do kierunku od *4* do *6*, muszą narty w miejscu *3*, zająć przez jedną chwilę położenie prosto w dół skierowanych. W tym celu zastosowujemy począwszy od *2* pług odwrotny. Pług odwrotny tem się różni od zwykłego, że wykonujemy go nartą górną (nie dolną), ciężar ciała przenosimy na dolną (nie górną), kij przekładamy ku dolinie i ciało całe w tę stronę przechylamy. Następstwem zastosowania pługu odwrotnego będzie zmiana kierunku zjazdu ze skośnego na wprost w dół. W punkcie *3* ustaje — rzecz jasna — pług odwrotny i przechodzi w zwyczajny, czego następstwem jest zmiana kierunku od *4* do *6*. Przy *5* przekładamy kij na drugą stronę i przybieramy znowu pług odwrotny itd.; w ten sposób powstaje ciągła, nieprzerwana linia węża. Chcąc aby łuk przy *3* był jak najkrótszy, a więc zmiana kierunku jak najszybsza, należy tylko jak najsilniej oddalić od siebie końce nart. Ćwiczenia w zjeździe wężem nie są bynajmniej tak trudne, jakby się z pozoru wydawać mogło. Chodzi głównie o to, aby odważyć się na przechylenie ciała w dół ku przodowi i aby płużenie było silne, więc kij po stronie doliny, ciężar na dolnej, końce nart jak najbardziej oddalone, a narty trzymane możliwie płasko (nie wcinane!). Wężyk ćwiczymy na dość stromem nachyleniu, ograniczając się przedewszystkiem do wykonania jednego łuku. Gdy w tem nabierzemy dostatecznej wprawy, dołączamy dalsze łuki dopóki starczy nachylenia. Nie należy jednak zapominać, że przed wykonaniem każdego łuku, koniecznem jest przełożenie kija ku dołowi. W ten sposób wykonujemy przy pomocy węża nieprzerwane zjazdy o setkach metrów wzniesienia, pełne przeszkód (drzewa, skały), wogóle tereny, nastręczające narciarzowi wielkie trudności. To też dobrej wprawy w zjeździe wężem nabrać można dopiero na wycieczce górskiej, a nie na polu ćwiczeń.



Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.